

献立表

2017年6月

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (木) 15 (木)	御飯 みそ汁 豚肉と野菜のごま炒め 小松菜のおかかあえ	チーズ/麦茶/米/だいこん、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ/豚肉 たまねぎ、ねぎ、油、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、ごま/ごまつな にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖/牛乳/クラッカー/せんべい塩味	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
2 (金) 16 (金)	人参としらすの御飯 みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しらす干し、砂糖、しょうゆ、食塩、酒 /もやし、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ/豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/ブロッコリー かつお節、しょうゆ/バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶、りんご /牛乳	クラッカー 牛乳 フルーツポンチ 牛乳
3 (土) 17 (土)	けんちんうどん りんご お茶	せんべい塩味/麦茶/ゆであどん、だいこん、さといも、にんじん、だし汁、しょうゆ みりん、しよくえん/りんご/麦茶/クラッカー/せんべい塩味/麦茶	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
5 (月) 19 (月)	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	せんべい塩味/牛乳/米、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、りんご 干しぶどう、ツナ油漬缶、酢、油、砂糖、食塩、こしょう/オレンジ/ コーンフレーク/牛乳	せんべい 牛乳 コーンフレーク 牛乳
6 (火) 20 (火)	御飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 根菜の炒め煮	ヨーグルト/麦茶/米/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、だし汁、米みそ /鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油/だいこん、れんこん 板こんにやく、にんじん、干しいたけ、油、だし汁、しょうゆ、みりん /ホットケーキ粉、牛乳/牛乳	ヨーグルト お茶 ホットケーキ 牛乳
7 (水) 28 (水)	御飯 みそ汁 松風焼き チンゲン菜のあえ物	クラッカー/牛乳/米/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ /鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、みりん、酒、ごま あおのり/チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 /マカロニ、たまねぎ、豚ひき肉、にんにく、油、トマトペースト、砂糖 洋風だしの素、食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	クラッカー 牛乳 マカロニのトマト煮 牛乳
8 (木) 22 (木)	御飯 みそ汁 さけの塩焼き 肉じゃが	チーズ/麦茶/米/キャベツ、にんじん、油揚げ、わかめ、だし汁 米みそ/さけ、食塩/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき 油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、さやえんどう/米粉、ベーキングパウダー 砂糖、油、豆乳/牛乳	チーズ お茶 蒸しパン 牛乳
9 (金) 23 (金)	御飯 みそ汁 豚肉の香味焼き 野菜炒め	せんべい塩味/牛乳/米/切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、わかめ だし汁、米みそ/豚肉、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒/キャベツ、もやし にんじん、ピーマン、食塩、こしょう、ごま油/ジョア マスカット、/ クラッカー/せんべい塩味	せんべい 牛乳 せんべい・クラッカー ジョア
12 (月) 26 (月)	御飯 わかめスープ 厚揚げの炒め物 ほうれん草のナムル	クラッカー/牛乳/米/わかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素 食塩、こしょう、ごま/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/ほうれんそう、もやし、ごま油 しょうゆ、ごま/牛乳/クラッカー/せんべい塩味	クラッカー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
13 (火) 27 (火)	御飯 みそ汁 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの煮物	ヨーグルト/麦茶/米/さつまいも、ねぎ、だし汁、米みそ/鶏もも肉 砂糖、食塩、しょうゆ、マーメレード、片栗粉/ひじき、油揚げ、にんじん さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖/ロールパン、油、グラニュー糖 /牛乳	ヨーグルト お茶 あげぱん 牛乳
14 (水)	御飯 すまし汁 さわらのカレー揚げ じゃが芋と鶏肉の煮物	せんべい塩味/牛乳/米/木綿豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ 食塩/さわら、食塩、カレー粉、小麦粉、赤ピーマン、黄ピーマン、油 /鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、さやえんどう、砂糖、しょうゆ、酒 /牛乳/にんじん、かんでん、砂糖、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁	せんべい 牛乳 キャロットゼリー 牛乳
10 (土) 24 (土)	ゆかりおにぎり 五目みそ汁 オレンジ お茶	せんべい塩味/麦茶/米、しそふりかけ、ごま/さつまいも、だいこん にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、米みそ/オレンジ/麦茶/クラッカー /せんべい塩味/麦茶	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
21 (水) 誕生会	ミートスパゲティー 野菜スープ ブロッコリーの三色サラダ メロン	せんべい塩味/牛乳/スパゲティー、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん 油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、米粉/キャベツ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、食塩/ブロッコリー にんじん、コーン缶、食塩、酢、こしょう、油/メロン/米粉、ココア ベーキングパウダー、砂糖、調製豆乳、油、粉糖、生クリーム、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 米粉のココアケーキ 牛乳
29 (木)	御飯 大根とあげの煮物風汁 ポークみそ焼き もやしの和え物	チーズ/麦茶/米/だいこん、油揚げ、だし汁、酒、しょうゆ、砂糖、食塩 片栗粉、/豚肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん 油/もやし、にんじん、ごまつな、食塩/さつまいも、砂糖、食塩、パイン缶 もも缶/牛乳	チーズ お茶 フルーツきんとん 牛乳
30 (金)	食パン クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	クラッカー/牛乳/食パン/鶏もも肉、クリームコーン缶、じゃがいも にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、油、牛乳、生クリーム シチューミックスクリーム、食塩/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 白こしょう/オレンジ/米、さけ(塩)、酒、ごま/牛乳	クラッカー 牛乳 鮭おにぎり 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	444kcal(465kcal)	18.3g(19.8g)
3歳以上児	558kcal(573kcal)	22.4g(24.4g)

()は、目標量です。

～今月の行事食(誕生会)～

- ミートスパゲティー
- 野菜スープ
- ブロッコリーの三食サラダ
- メロン
- ★午後おやつ
- 米粉のココアケーキ

